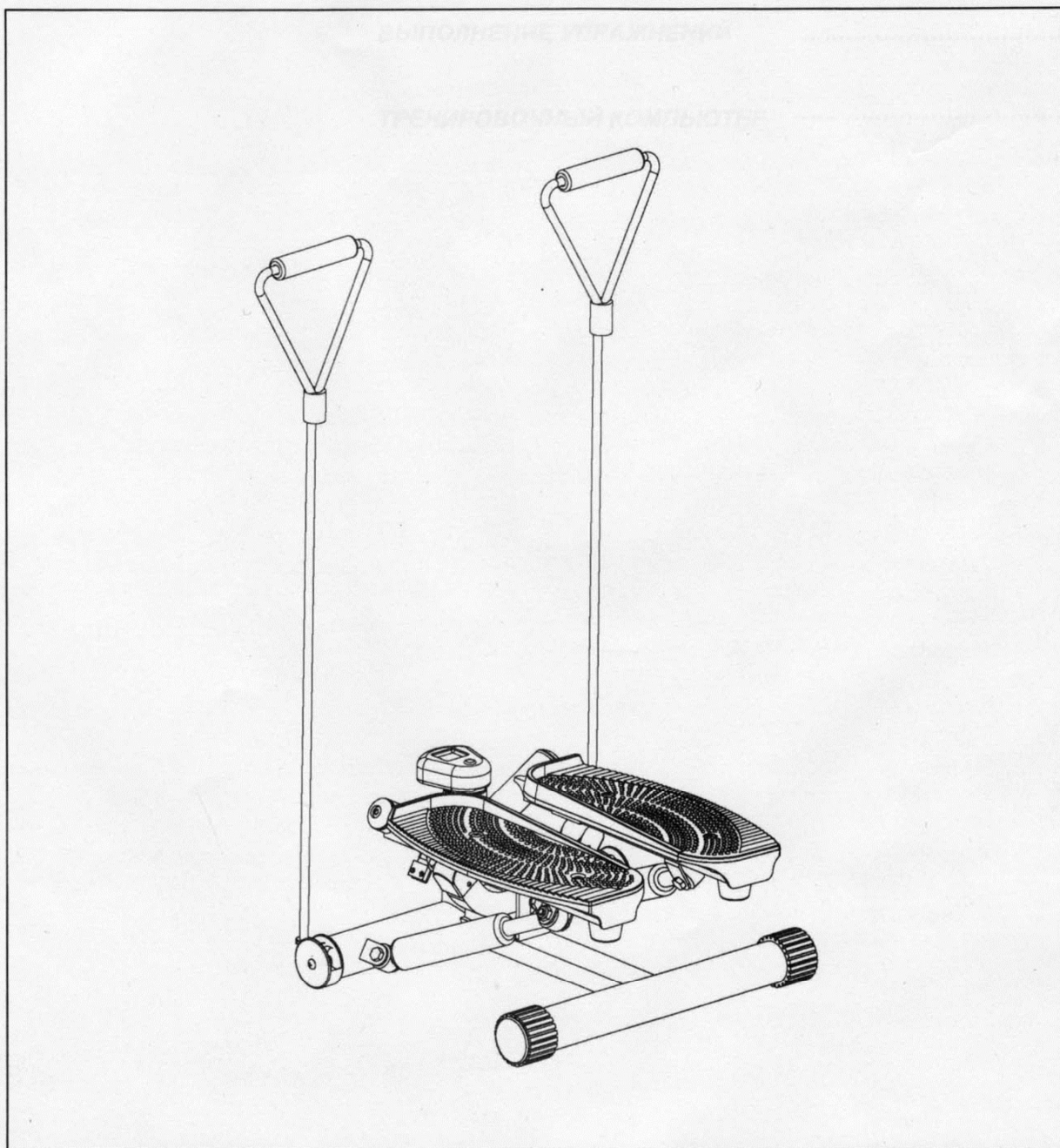




# TS-137 HAR-M

## МИНИСТЕППЕР

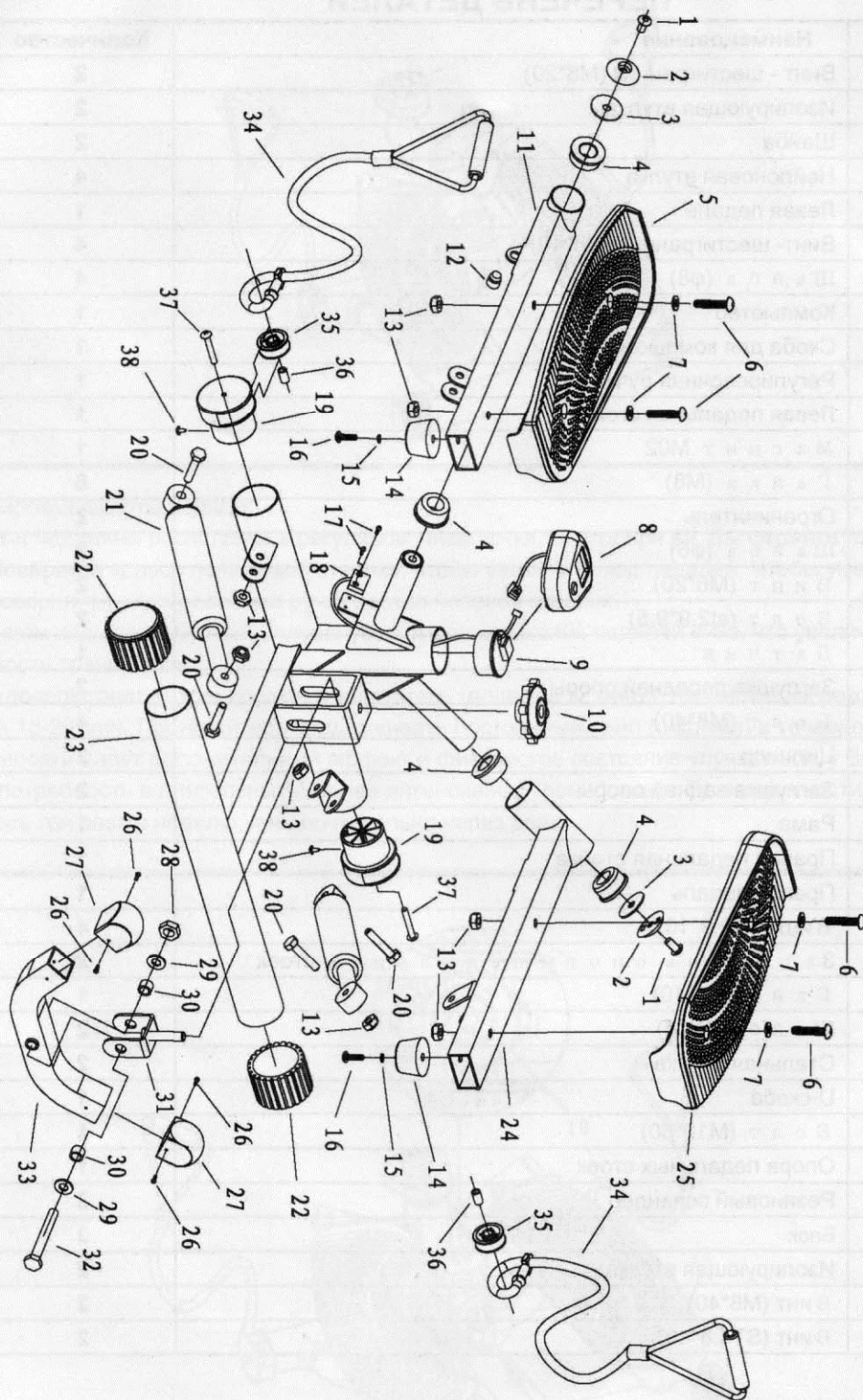


## **Важная информация безопасности**

**Пожалуйста, сохраните это руководство, чтобы использовать его в дальнейшем.**

1. Важно полностью прочитать это руководство перед установкой и использованием тренажёра. Безопасное и эффективное использование возможно при условии правильной сборки, установки и эксплуатации. Вам необходимо проинформировать всех пользователей обо всех предупреждениях и предосторожностях.
2. Перед выполнением программы упражнений Вам необходимо проконсультироваться с Вашим врачом. Консультации врача необходимы в случае, если Вы проходите курс лечения, регулирующий частоту сердечных сокращений, давление или уровень холестерина в крови.
3. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Чрезмерные нагрузки могут принести вред Вашему здоровью. Необходимо прекратить тренировку, если Вы почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: боль или тяжесть в груди, неритмичный пульс, нехватка воздуха при дыхании, головокружение, тошнота. После этого, перед возобновлением занятий еще раз покажитесь врачу.
4. Пользоваться тренажером могут только взрослые. Не допускайте к нему детей и домашних животных.
5. Для установки оборудования используйте помещения с твёрдым, ровным полом. Помещение должно быть достаточно просторным, чтобы иметь более 0,5 м свободного пространства.
6. Перед использованием необходимо проверить правильность и качество сборки.
7. Для безопасного использования оборудования необходимо проводить регулярные осмотры и при необходимости заменять изношенные или поломанные детали новыми.
8. Используйте тренажёр только по назначению. В случае обнаружения любых дефектов во время сборки и осмотра тренажёра, если услышите необычный шум при его использовании, не возобновляйте тренировку до полного устранения причины неисправности.
9. Для занятий используйте подходящую одежду, не стесняющую движений. Избегайте свободных спортивных костюмов, детали которых могут попасть в движущиеся части тренажёра.
10. Оборудование было проверено и сертифицировано. Предназначено только для бытового применения. Максимальный вес пользователя 100 кг.
11. Оборудование не предназначено для терапевтических целей.
12. Проявляйте осторожность при перемещении тренажёра, чтобы избежать травмы. Для этого или применяйте специальные приспособления, или обратитесь за помощью.
13. Гидравлический цилиндр во время занятий нагревается. Не прикасайтесь к нему до тех пор, пока он не остынет. Не смотря на то, что цилиндр может протекать крайне редко, всегда размещайте тренажёр на каком-нибудь защитном покрытии.

# РАЗВЕРНУТАЯ СХЕМА СБОРКИ

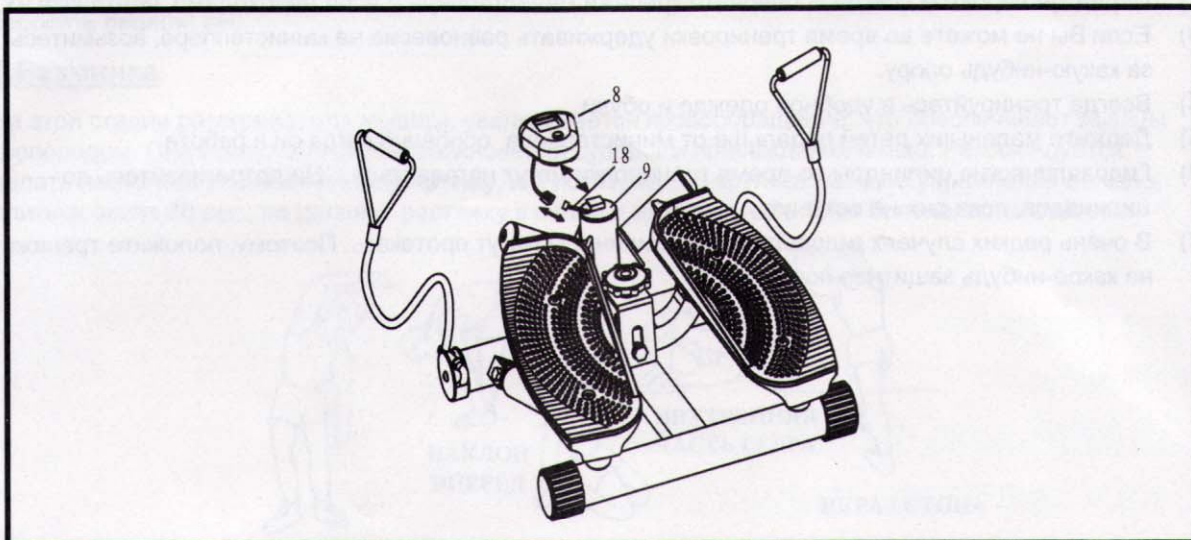


## ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ		
№	Наименование	Количество
1	Винт - шестигранник (M8*20)	2
2	Изолирующая втулка	2
3	Шайба	2
4	Нейлоновая втулка	4
5	Левая педаль	1
6	Винт- шестигранник (M8*40)	4
7	Шайба (φ8)	4
8	Компьютер	1
9	Скоба для компьютера	1
10	Регулировочная ручка	1
11	Левая педальная стойка	1
12	Магнит M02	1
13	Гайка (M8)	8
14	Ограничитель	2
15	Шайба (φ6)	2
16	Винт (M6*20)	2
17	Болт (st2.9*9.5)	2
18	Датчик	1
19	Заглушка передней опоры	2
20	Болт (M8*40)	4
21	Цилиндр	2
22	Заглушка задней опоры	2
23	Рама	1
24	Правая педальная стойка	1
25	Правая педаль	1
26	Винт (ST2.9*10)	4
27	Заглушка опоры педальных стоек	2
28	Гайка (M10)	1
29	Шайба (φ10)	2
30	Стальная втулка	2
31	U-скоба	1
32	Болт (M10*80)	1
33	Опора педальных стоек	1
34	Резиновый эспандер	2
35	Блок	2
36	Изолирующая втулка	2
37	Винт (M6*40)	2
38	Винт (ST4.8*10)	2

## **СБОРКА**

1. Соедините компьютер (8) с датчиком (18), затем вставьте его в скобу для компьютера (9).

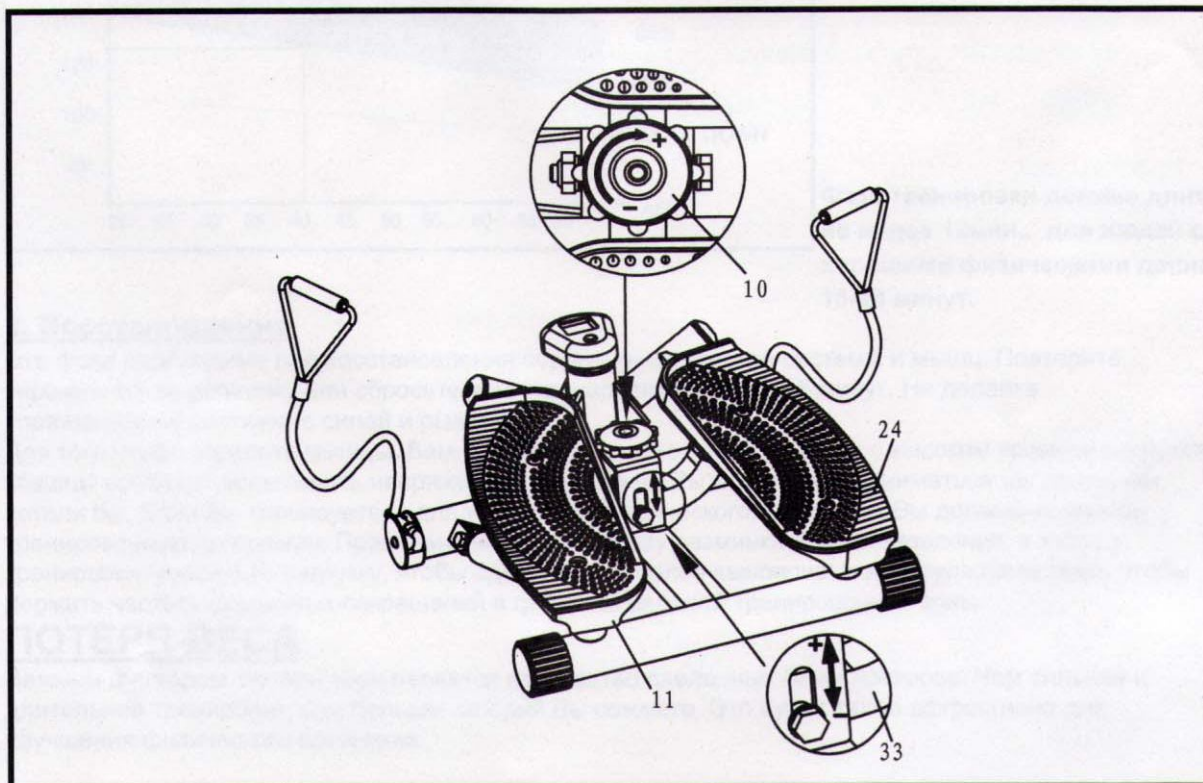


2. Регулировка высоты педали:

Между двумя педалями расположена регулировочная ручка. Благодаря ей, Вы сможете изменять ход педалей. Поверните колесо по часовой стрелке, чтобы увеличить ход педалей. Чтобы уменьшить ход педалей, поверните регулировочную ручку против часовой стрелки.

С увеличением хода потребуются больше усилий для опускания педалей вниз, что увеличит эффективность тренировки.

Получите удовольствие от тренировки, занимайтесь минимум 12 минут, начинающим рекомендуется заниматься 15-20 мин. Постарайтесь поддерживать постоянный темп (шаг/мин) в течение тренировки. Когда тренировки дадут положительный эффект и физическое состояние улучшится, у Вас возникнет потребность в длительных и более интенсивных тренировках. По возможности, тренируйтесь три раза в неделю, предпочтительно через день.



## **Внимание!**

- 1) Перед тренировкой, пожалуйста, проконсультируйтесь с Вашим врачом.
- 2) Перед тренировкой всегда проверяйте крепежи министеппера и если необходимо, подтяните их.
- 3) Если Вы не можете во время тренировки удерживать равновесие на министеппере, возьмитесь за какую-нибудь опору.
- 4) Всегда тренируйтесь в удобной одежде и обуви.
- 5) Держите маленьких детей подальше от министеппера, особенно когда он в работе.
- 6) Гидравлические цилиндры во время тренировки могут нагреваться. Не дотрагивайтесь до цилиндров, пока они не остынут.
- 7) В очень редких случаях гидравлические цилиндры могут протекать. Поэтому, положите тренажёр на какое-нибудь защитное покрытие.

## Выполнение упражнений

Занимаясь на министеппере, Вы сможете улучшить Ваше физическое состояние, придать мышцам тонус и при надлежащем питании (имеется в виду контроль за потреблением калорий) сбросить лишний вес.

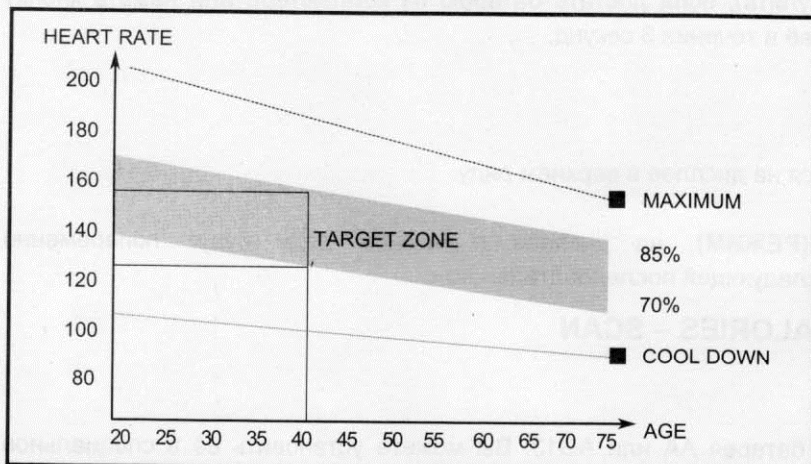
### 1. Разминка

На этой стадии разогреваются мышцы, увеличивается кровообращение, что обеспечивает мышцы кислородом. Она исключает риск возникновения судорог и повреждений мышц. Рекомендуется делать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинке. Каждое упражнение должно длиться около 30 сек., не делайте растяжку с силой и рывками, если Вам больно, остановитесь.



### 2. Тренировка

Это основная фаза тренировки. После регулярных занятий, Ваши мышцы станут более сильными и выносливыми. Очень важно поддерживать постоянный темп тренировки. Частота сердечных сокращений должна находиться в границах целевой тренировочной зоны (target zone), рассчитанной для каждого возраста.



Фаза тренировки должна длиться не менее 12 мин., для людей с хорошими физическими данными - 15-20 минут.

### 3. Восстановление

Эта фаза необходима для восстановления сердечно-сосудистой системы и мышц. Повторите упражнения на разминку или сбросьте темп тренировки в течение 5 минут. Не делайте упражнения на растяжку с силой и рывками.

Для того чтобы укрепить мышцы, Вам будет необходимо тренироваться с высоким уровнем нагрузки. Мышцы ног будут испытывать напряжение, и возможно Вы не сможете заниматься так долго, как хотели бы. Если Вы тренируетесь для улучшения физического состояния, Вы должны изменить тренировочную программу. Правильно выполните фазу разминки и восстановления, а к концу тренировки увеличьте нагрузку, чтобы сделать ноги более выносливыми. Регулируйте темп, чтобы держать частоту сердечных сокращений в границах целевой тренировочной зоны.

## ПОТЕРЯ ВЕСА

Важным фактором потери веса является количество сделанных Вами повторов. Чем сильнее и длительнее тренировка, тем больше калорий Вы сожжёте. Это будет также эффективно для улучшения физического состояния.

# ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР

## ФУНКЦИИ:

TIME (ВРЕМЯ) ..... 0:00 ~ 99:59  
COUNT(CNT) (СЧЁТ) ..... 0 ~ 9999  
T.COUNT(TOT.CNT) (ОБЩИЙ СЧЁТ) ..... 0 ~ 9999  
CALORIES(CAL) (КАЛОРИИ) ..... 0.0 ~ 9999 ККАЛ

## ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

**MODE (РЕЖИМ) :** Служит для выбора тренировочной функции.

**RESET (СБРОС):** Служит для обнуления всех тренировочных функций.

(ЕСЛИ ЕСТЬ)

## УПРАВЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРОМ:

### **1. АВТО ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ:**

- ◆ Компьютер автоматически включается, когда нажимаются кнопки или когда сигналы поступают на датчик во время работы тренажёра.
- ◆ Компьютер автоматически отключается, когда на датчик не поступают сигналы или не нажимаются кнопки приблизительно в течении 4 минут.

### **2. СБРОС:**

Функции можно сбросить (обнулить), если достать батарею из компьютера или нажать кнопку **MODE (РЕЖИМ)** и удерживать её в течении 3 секунд.

### **3. ФУНКЦИИ :**

- ◆ **СЧЁТ**  
Текущий счёт отображается на дисплее в верхнем ряду.
- ◆ **ВЫБОР**  
Нажимая кнопку **MODE(РЕЖИМ)**, на дисплее в нижнем ряду будут попеременно отображаться функции в следующей последовательности:

**TIME – T.COUNT – CALORIES – SCAN**

### **4. ПИТАНИЕ**

В компьютере используется типа батарея AA или AG13. Вы можете установить её в специальное гнездо с тыльной стороны компьютера.

